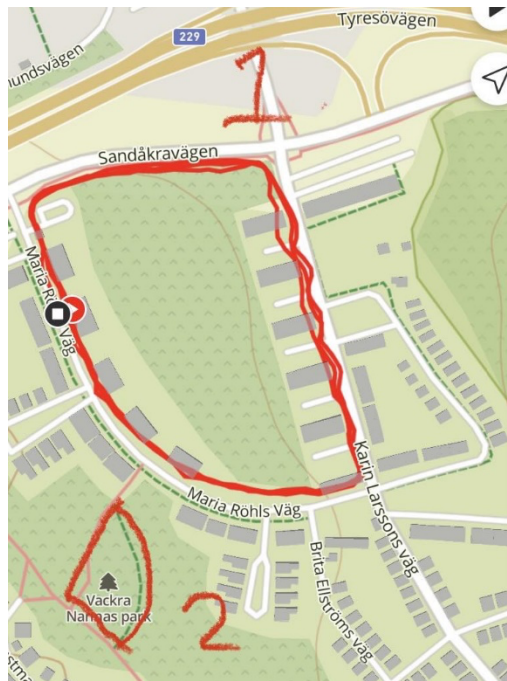




Frivillig sommarfys för Hammarby Sköndals P11:or

Pass 1: Löpning – Fartlek/intervaller

Förbättrar: explosivitet, uthållighet och återhämtning



1. Välj en runda, t ex runt kvarteret Maria Röhl's väg, Karin Larssons väg och uppför backen på Sandåkravägen (ett varv är 850 meter).
2. Jogga i ett lugnt tempo som du kan hålla ett tag utan att bli jätteandfådd.
3. Välj ut ett riktmärke 20-30 meter framåt och ruscha allt vad du kan dit. (T ex andra lyktstolpen, brevlådan, elskåpet.)
4. När du kommer fram: gå över till att jogga lugnt (stanna inte helt!) tills du känner att pulsen har gått ner igen.
5. Välj ett nytt riktmärke att ruscha till. Gör minst sju gånger.

Pass 2: Du kan också springa runt Vackra Nannas park, där gångvägarna utgör en triangel.

1. Värm upp med att jogga ett lugnt varv runt parken.
2. Spring en av de tre sträckorna i triangeln så snabbt du kan.
3. Gå eller jogga nästa sträcka i lugnt tempo så att pulsen går ner igen.
4. Upprepa steg 2 och 3 några gånger till.
5. Skriv upp hur många ruscher du orkar och se om du klarar fler nästa gång.

Pass 3: Löpning – uthållighet

Jogga en av rundorna, gärna tillsammans med en lagkompis. Håll lugnt tempo, det ska gå att prata samtidigt.

Skriv upp hur många varv ni orkar och försök klara fler nästa gång. Du kan också logga rundan med en mobilapp, t ex Strava och försöka springa lite längre varje gång.

Pass 4: Spänst och styrka

Säkrare skott, bättre blockar och högre hopp



Träna gärna ute, t ex på en gräsmatta. Använd en basketboll när du gör övningarna.

Värm upp med att jogga. Roter armarna. Tränar du inomhus kan du göra krysshopp så att du blir varm.

1. Tåhävningar med boll

Stå vanligt med fötterna bredvid varandra och håll bollen med båda händerna. Gå upp på tå och sänk sakta ner igen tills du står på hela foten igen. Upprepa tio gånger.

Testa att hålla bollen på lite olika ställen (utsträckt framför dig, över huvudet, bara i ena handen) Vilken position är lättare att hålla balansen i? Svårast?

2. Upphopp med studs

Stå vanligt med fötterna bredvid varandra och håll bollen med båda händerna. Studsa bollen i marken och gör samtidigt ett upphopp där du drar upp knäna så högt du kan. Tajma så att du fångar bollen samtidigt som du landar. Upprepa tio gånger. (OBS lägg bollen åt sidan om du gör det här inomhus!)

3. Utfall med boll i händerna.

Stå vanligt med fötterna bredvid varandra och håll bollen med båda händerna. Ta ett stort kliv framåt med höger fot och böj benet i 90 grader och vrid kroppen så att händerna och bollen pekar åt höger. Tryck ifrån med höger och flytta tillbaka foten till utgångsposition. Upprepa på andra sidan. Gör 8 per ben.

Du kan också hoppa när du växlar fot istället för att kliva.

4. Situps med boll

Ligg på rygg och håll bollen mot golvet i båda händerna utsträckta ovanför huvudet. Gör en situp och nudda knäna med bollen. Sänk dig ner till där du började. Upprepa tio gånger.

5. Rygglyft med boll i händerna (eller mellan fötterna)

Ligg på mage med bollen i båda händerna utsträckta framåt. Lyft sakta bollen från golvet med raka armar och sänk ner igen. Upprepa tio gånger.

Klarar du samma sak fast med bollen fastklämd mellan fötterna?

6. Breda armhävningar

Gör armhävningar med händerna brett isär för extra bra ryggträning. Gör så många du kan på tå med rak kropp. Gå sedan ner och fortsätt på knä. Utmana dig själv att slå ditt eget rekord varje gång.

Frågor? Maila helena.b.soderblom@gmail.com eller ring/messa på 070-9924564

Lycka till!